Согласовано:
Руководитель территориального
Управления Роспотребнадзора
по Челябинской области
Семенов А.И.

Солгасовано:
Директор МАОУ
«Лицей № 82 г. Челябинска»
Виноградова

Утверждаю:
Директор АО "Уральский
комбинат питания"
Боловой И.

Примерное меню
для обучающихся общеобразовательных учреждений

Возрастная категория : 7-12 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г.			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (МП)				Минеральные вещества (МП)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Md	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
ДЕНЬ 1 ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**22,58**	**20,93**	**95,63**	**660,45**	**0,19**	**3,62**	**20,00**	**3,04**	**183,74**	**53,87**	**10,41**	**2,11**
15/17	Сыр (порциями)	15	3,9	4,05	0,53	53,55		0,42			150,75			0,14
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (вафли)	64	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 2. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**19,01**	**16,45**	**107,62**	**654,54**	**0,23**	**7,61**	**0**	**2,5**	**85,87**	**86,51**	**32,64**	**4,14**
291/17	Плов из птицы	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	117,2	0,05				10			0,55
ДЕНЬ 3. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,92**	**22,44**	**82,45**	**451,02**	**0,42**	**1,04**	**64,4**	**100,66**	**157,1**	**5,65**	**0,25**	**11,62**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
15/17	Сыр (порциями)	10	2,65	0,35	35,65		0,28			100,5			0,09	8,7
210/17	Омлет натуральный с маслом	160/5	11,1	13,24	2,06	171,72	0,07	0,39	20	0,05	81,45	1,75	0,05	2,05
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 4. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13,22**	**16,61**	**53,5**	**416,33**	**0,218**	**31,3**	**18,6**	**4,22**	**67,5**	**107,33**	**41,11**	**3,09**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	50	0,3		0,64	3,75	0,008	1,88			8,63	9	5,25	0,23
279/17	Тефтели мясные из говядины	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
312/17	Пюре картофельное	200	3,06	4	20,4	129,8	0,14	24	18,6	0,17	38,8	70,3	27,3	1,1
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 5. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**16,3**	**12,37**	**74,92**	**476,23**	**0,15**	**2,11**	**106,2**	**3,26**	**44,37**	**262,84**	**74,41**	**1,63**
229/17	Рыба, тушеная с овощами (филе горбуши)	50/30	10,14	6,58	1,98	107,76	0,08	2,11	73,80	2,91	32,32	162,84	41,93	0,69
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
376/17	Чай с сахаром	200			15,00	60,00					0,51			0,05
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 6. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**8,89**	**23,33**	**55,89**	**469,17**	**0,42**	**34,95**	**0**	**2,78**	**29,32**	**76,68**	**29,28**	**2,1**
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22

ДЕНЬ 7. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**25,71**	**18**	**62,42**	**514,37**	**0,11**	**1,33**	**57,6**	**0,24**	**291,68**	**10,67**	**1,33**	**1,23**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
223/17	Запеканка из творога с молоком сгущенным	120/10	22,06	9,31	27,52	281,95	0,06	0,68	13,2	0,13	220,03	6,77	1,22	0,58
379/17	Кофейный напиток с молоком	200	1,99	1,70	24,87	122,74	0,03	0,65			64,43			0,4
	Батон	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 8. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,05**	**16,74**	**62,35**	**472,04**	**0,2**	**34,54**	**0**	**4,86**	**104,27**	**61,81**	**27,85**	**4,95**
271/17	Котлеты домашние из свинины	80	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 9. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**13,61**	**21,76**	**98,58**	**644,51**	**0,33**	**9,71**	**20,00**	**1,36**	**32,06**	**48,98**	**8,96**	**1,17**
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
1008/13	Напиток "Лимонад"	200	0,14		25,17	101,21	0,01	9,00			5,82			0,12
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	36	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35
ДЕНЬ 10. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**26,08**	**5,77**	**57,65**	**386,71**	**0,34**	**31,12**	**167,6**	**0,57**	**105,88**	**375,05**	**98,54**	**2,76**
227/17	Рыба припущенная	90	19,68	1,12	0,73	91,66	0,14	2,42	147,6	0,38	52,72	297,52	68,21	1,04
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 11. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**19,56**	**14,47**	**84,42**	**545,95**	**0,39**	**48,40**	**20,00**	**2,81**	**35,34**	**221,29**	**143,61**	**6,73**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы,помидоры)	40	0,24		0,51	3	0,006	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
280/17	Фрикадельки в соусе	55/50	8,79	8,85	7,80	145,92	0,05	0,40		2,21	7,54	6,72	1,36	1,28
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
ТТК 150	Напиток из ягод	200	0,25	0,1	26,78	109	0,01	46,5			1,65			0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 12. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,3**	**17,24**	**80,9**	**551,99**	**0,29**	**27,88**	**0**	**2,8**	**44,59**	**79,98**	**31,56**	**3,15**
ТТК 212	Жаркое из птицы "Петушок" (грудка)	250	12,63	12,79	22,02	253,71	0,22	27,88		2,8	29,14	79,98	31,56	2,32
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44

ДЕНЬ 13. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**19,16**	**16,15**	**91,26**	**586,88**	**0,14**	**3,27**	**32,4**	**2,44**	**32,1**	**104,36**	**33,98**	**2,94**
271/17	Котлеты домашние	80	11,42	10,20	8,27	170,44	0,05	0,47		2,08	13,25	2,82	0,66	1,74
304/17	Рис отварной	180	4,64	5,63	48,1	261,59	0,05'		32,4	0,35	7,54	100	32,48	0,67
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 14. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12,17**	**17,63**	**67,61**	**479,9**	**0,33**	**4,59**	**20**	**1,36**	**77,44**	**59,78**	**15,26**	**2,76**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы,помидоры)	30	0,18		0,39	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
260/17	Гуляш (свинина)	50/50	3,64	13,73	1,32	143,41	0,18	0,71		0,54	4,10	3,37	0,75	0,45
309/17	Макаронные изделия отварные	180	5,68	3,74	36,05	200,51	0,09		20,00	0,82	11,14	45,61	8,21	0,03
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 15. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,11**	**19,83**	**105,29**	**671,99**	**0,23**	**32,69**	**0,00**	**4,70**	**103,73**	**108,67**	**42,42**	**3,10**
295/17	Биточек куриный	100	9,26	9	4	134,04	0,03	0,25		1,76	27,36	8,4	1,79	0,31
143/17	Рагу овощное	180	2,44	6,22	14,39	123,24	0,08	32,44		2,78	35,17	58,99	27,19	0,98
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	0,74	0,16	41,02	168,45	0,05			0,16	26,20	41,28	13,44	1,02
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 16. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**21,06**	**32,91**	**98,97**	**775,70**	**0,28**	**1,97**	**164,40**	**0,33**	**379,22**	**175,37**	**37,07**	**3,57**
14/17	Масло (порциями)	10	0,14	6,83	0,19	62,8			44,4	0,11	3,22	3,9	0,11	0,03
15/17	Сыр (порциями)	20	5,2	5,4	0,71	71,4		0,56			201			0,19
209/17	Фрукт	140	0,56		13,72	57,12	0,04	14			22,4			3,08
93/17	Каша "Дружба" с маслом	200/5	3,94	5,02	22,00	148,94	0,16	1,26	20,00	0,22	130,11	93,67	31,97	1,06
376/17	Чай с сахаром	200			13	52,02					0,45			0,04
	Батон	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 17. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**18,99**	**18,07**	**83,91**	**576,34**	**0,39**	**51,37**	**20,00**	**4,64**	**44,01**	**244,66**	**152,07**	**6,99**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	30	0,18		0,39	4,5	0,01	2,25			10,35	10,8	6,3	0,27
278/17	Тефтели мясные	60/50	8,28	12,45	7,41	174,81	0,05	2,62		4,04	12,76	26,49	7,72	1,45
302/17	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,76	5,36	39,49	241,15	0,30		20,00	0,60	15,25	207,37	138,05	4,64
ТТК 150	Напиток из ягод	200	0,25	0,1	26,78	109	0,01	46,5			1,65			0,41
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
ДЕНЬ 18. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**12,53**	**27,46**	**76,93**	**605,06**	**0,47**	**27,58**	**0,00**	**2,78**	**78,35**	**76,68**	**29,28**	**4,12**
259/17	Жаркое по-домашнему (свинина)	50/150	7,23	23,17	20,88	321,08	0,39	25,95		2,78	19,50	76,68	29,28	1,76
349/17	Компот из смеси сухофруктов	200	1,15		20,01	84,60	0,03	1,63			47,85			1,79
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,88	0,02				4,00			0,22
	Кондитерские изделия (печенье)	36	2,63	4,13	26,2	152,5	0,03				7			0,35

ДЕНЬ 19. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**15,56**	**12,43**	**101,31**	**579,29**	**0,226**	**7,48**	**0**	**2,69**	**66,12**	**141,44**	**52,38**	**3,24**
71/17	Овощи свежие порционные (огурцы)	40	0,24		0,51	3	0,006	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18
291/17	Плов из птицы (филе цыпл-бр)	200	11,43	11,92	36,81	300,24	0,12	5,98		2,5	21,02	86,51	32,64	1,45
348/17	Компот из плодов или ягод сушенных (изюм)	200	0,85	0,19	44,31	182,29	0,06			0,19	30,20	47,73	15,54	1,17
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ДЕНЬ 20. ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ДЕНЬ			**26,08**	**5,77**	**57,65**	**386,71**	**0,34**	**31,12**	**167,60**	**0,57**	**105,88**	**375,05**	**98,54**	**2,76**
227/17	Рыба припущенная	90	19,68	1,12	0,73	91,66	0,14	2,42	147,6	0,38	52,72	297,52	68,21	1,04
312/17	Пюре картофельное	180	3,30	4,33	22,03	140,20	0,16	25,90	20,00	0,18	41,85	75,99	29,49	1,19
377/17	Чай с сахаром и лимоном	200/7	0,06		15,21	61,09		2,80		0,01	3,31	1,54	0,84	0,09
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,76	0,04				8			0,44
ИТОГОВАЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**363,89**	**356,36**	**1599,26**	**10905,18**	**5,69**	**393,68**	**878,8**	**148,61**	**2068,57**	**2676,67**	**960,95**	**74,16**
СРЕДНЯЯ ЭНЕРГЕТИЧЕСКАЯ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ЗА ПЕРИОД			**18,1945**	**17,818**	**79,963**	**545,259**	**0,2845**	**19,684**	**43,94**	**7,4305**	**103,429**	**133,834**	**48,0475**	**3,708**
Содержание белков, жиров, углеводов ,в % от калорийности			**1**	**1**	**4**									